



## KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND STÄDTISCHE UMWELT WELTWEIT

# Wie beeinflusst unsere Umgebung, wie viel wir uns bewegen?

Ein Park in der Nähe, gut vernetzte Wege oder eine Haltestelle des öffentlichen Verkehrs, die zu Fuss erreichbar ist: Wie viel wir uns im Alltag bewegen, hängt nicht nur von unserer persönlichen Motivation ab. Auch die Umgebung, in der wir leben, kann eine Rolle spielen. Eine internationale Studie von Sallis et al. (2016) untersuchte, wie die Gestaltung der städtischen Umwelt die körperliche Aktivität beeinflusst.

### **Wie wurde untersucht, ob die Umgebung mit unserer Bewegung zusammenhängt?**

Die Studie «Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide» untersuchte 6'822 Erwachsene im Alter von 18 bis 66 Jahren aus 14 Städten in zehn Ländern auf fünf Kontinenten. Die körperliche Aktivität wurde während vier bis sieben Tagen mit Beschleunigungsmessern objektiv erfasst. Zusätzlich analysierten die Forschenden die Wohnumgebung der Teilnehmenden. Dabei betrachteten sie unter anderem die

Wohndichte, die Vernetzung der Strassen, den öffentlichen Verkehr und die Anzahl der Parks in der näheren Umgebung.

### **Welche Merkmale einer Stadt standen mit mehr Bewegung in Zusammenhang?**

Von sechs untersuchten Merkmalen zeigten vier einen positiven Zusammenhang mit der körperlichen Aktivität: eine höhere Wohndichte, eine bessere Vernetzung der Strassen, ein dichteres öffentliches Verkehrsnetz und mehr Parks in der Umgebung.

Gut vernetzte Strassen und Wege machen es beispielsweise einfacher, Strecken zu Fuss zurückzulegen. Auch der öffentliche Verkehr kann Bewegung in den Alltag bringen, da Wege zu und von Haltestellen häufig zu Fuss zurückgelegt werden. Parks wiederum bieten Raum für Bewegung und Aufenthalt.



### Wie gross waren die Unterschiede?

Menschen in den bewegungsfreundlichsten Umgebungen kamen auf 68 bis 89 Minuten mehr körperliche Aktivität pro Woche als Menschen in den am wenigsten bewegungsfreundlichen Umgebungen. Das entspricht rund 45 bis 59 Prozent der häufig empfohlenen 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche. Bemerkenswert ist, dass sich die Zusammenhänge über die 14 untersuchten Städte hinweg weitgehend ähnlich zeigten.

### Macht jedes städtebauliche Merkmal einen Unterschied?

Nein. Die Mischung verschiedener Landnutzungen sowie die reine Entfernung zur nächsten Haltestelle zeigten in dieser Analyse keinen signifikanten Zusammenhang mit der gesamten körperlichen Aktivität. Die Ergebnisse verdeutlichen damit, dass eine bewegungsfreundliche Umgebung nicht auf ein einzelnes Element reduziert werden kann. Verschiedene Eigenschaften des Wohnumfelds spielen zusammen.

### Was bedeutet das für die Gesundheitsförderung?

Die Studie zeigt, dass Gesundheitsförderung nicht nur beim individuellen Verhalten ansetzen muss. Auch Wohn- und Lebensräume können Rahmenbedingungen schaffen, die einen aktiven Alltag erleichtern. Gut vernetzte Wege, ein zugänglicher öffentlicher Verkehr und Parks in der

näheren Umgebung können dazu beitragen, dass Menschen mehr Wege zu Fuss zurücklegen und körperliche Aktivität selbstverständlicher in ihren Alltag integrieren. Damit wird auch die Gestaltung unserer Lebensräume zu einem Thema der Gesundheitsförderung. Eine bewegungsfreundliche Umgebung erfordert die Zusammenarbeit von Stadtplanung, Verkehr, Freiraumplanung und Gesundheitsförderung. Gemeinsam können diese Bereiche dazu beitragen, attraktive und zugängliche Räume für Bewegung und Begegnung zu schaffen.



### Literatur

Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K. L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P.-C., Mitáš, J., Reis, R., Sarmiento, O. L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., & Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: A cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207-2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)